

(上接第22版)

年轻人开始保养身体了! 这个夏天有安排吗?

齐蕾:我是个健身废人,什么运动都坚持不下去。以前也尝试过跑步、瑜伽,还买过很贵的私教课,最后不了了之。但人也不能一直瘫着,尤其是疫情期间,瘫着瘫着就发现体重和腰围都悄悄上去了……怎么办呢?想来想去,我决定让自己多走路。我喜欢走路,尤其在绿化好一点的路段,所以这件事对我来说不是很难坚持。下班路上,我会提前几站下车,然后步行回家。周末,我会专门去最近的小公园(北京真大啊,最近的小公园都离我四五公里)走路,一直到走累了为止。

春天的时候,走路是一件很惬意的事情,感觉整个人都在春风里舒展了开来。后来天气越来越热,就不那么惬意了。现在,轻则汗流浹背,重则头昏脑涨……忘了有谁跟我说过,流汗是夏天必经的一环。我深深记住了这句话,心想,夏天嘛,就是要流汗,不流汗,人会死(当然实际上应该不会死),于是继续愉快地走路。只是时间尽量放在了太阳落后,毕竟人不胜天,还是不要在这种天气里挑战自己的身体极限了。

霍佳林:中医讲夏天不要总躲在房间里吹空调,但坐着出汗的天气实在是活动不了一点儿。于是,泡脚成了我最好的夏日养生方法。泡脚,出汗,解乏消暑,感觉身心都得到了净化。

胡佳:说起养生,我们编辑部可太有发言权了。近两年八段锦突然火爆,我们可以骄傲地说我们这次走在了最前沿,因为三四年前,我们部门就开始集体修习八



段锦了。编辑的工作经常是伏案几小时不活动,常年的案头工作已经让每位编辑的腰椎、颈椎或多或少的出现了问题,年纪轻轻甚至就开始老花眼。我们强烈意识到了健康的重要性,每天下午都会互相督促站起来活动,集体练习一遍八段锦。从最初入门的国家体育总局版八段锦,进阶到需要配合呼吸调养气机的武当道门八段锦,现在我们不仅是同事,更是每天一起两手托天理三焦的“好锦友”。

在体会到练习八段锦,身体慢慢发生的改变后,大家越来越相信中式养生调养身心的作用。不仅平时会经常交流养生知识,比如到哪里去贴三伏贴,什么时间站桩更好,艾灸多长时间合适等等,大家还会把自己的“养生神器”拿到办公室与大家共享,可以拍打八虚的养生锤、按摩颈椎的按摩棒、开肩美背的健身弹力带等等。

最近大家都看到了将要延迟退休的新闻,编辑们一定要好好保养身体,再健康工作30年!

曹楠:确实,年轻人开始保养身体了!像我,早早加入了养生大军,网上那些流行的“身体强壮老年人,体弱脆皮年轻人”“上不如老,下不如小”段子,有时看到会觉得不是看乐子,像是照镜子。挤地铁都挤不过,呜呜呜……不过看到大家都这样也就放心了,哈哈。

我的日常养生与大部分朋友不太一样,即使在夏天也不会想着喝冰水,吃冰。仍然会喝热水,吃热的食物。从养生角度来讲还是要顺着天气的温度。

遇到感冒和咳嗽,一般也不会选择吃药。普通感冒,多吃些苹果、番茄,补充VC,

靠身体的自愈能力一周就能恢复。

艾灸、刮痧这些事情也在咳嗽上火,祛湿气的时候进行操作。心经、心包经、肺经,三阴交、足三里、大椎穴,这些常会用的经络、穴位也偶尔会研究一下。

记得疫情期间,发烧一直不退,嗓子很难受,便跟着网上的内容尝试刮痧,没想到第二天真的舒服很多,所以再遇到嗓子疼的情况,都会想要刮一刮,或者直接拍肘窝看看是否有火。

当然,像脖颈、腰椎这种,由于长时间地坐在电脑前,姿势又不太正确,身体感到不适的话还是会去按摩医院续命,不过还是建议朋友们千万不要长时间歪七扭八地坐着,比如,一个自我感觉很舒服姿势待着——跷二郎腿。

张雨婷:大部分时候我觉得自己是个慢性子的懒人,偶尔跟着视频跳跳操也是为了弥补吃大餐的负罪感。之前,比起运动给自己充电,我更喜欢去公园找一个人少的角落,坐在长凳上放空、发呆。印象中,以前北京的夏天又晒又热,即使身上出了汗,很快也会干透。但近两年不知道是降雨多还是别的缘故,总觉得天由干热变成了湿热。连呼出来的气息仿佛都黏乎乎的,一点也不利落,还不如大汗淋漓一场来得痛快。

近两年在同事的带领下,我渐渐开始接触更多样的运动,搏击、瑜伽、撸铁、跑步都尝试了个遍,后知后觉发现自己爱上了搏击。挥拳的时候注意力都集中在动作、发力和教练口令上,当下并不会觉得热。而且,我发现越是用力气挥拳,把全身力气都打出去后,吹着空调更舒适了。

黎佳琪:说来惭愧,运动一直在我的每日计划中,但由于各种原因(很大程度上是主观原因),计划很少付诸实践。对于目前的我来说,好好睡觉就是最好的保养方式了。虽然如此,但还是可以分享一下之前我做过、之后会去做的夏日运动:游泳。

游泳是最适合夏天的运动:不会出汗、消耗量大,能够锻炼全身的肌肉以及提升我们的心肺能力。听上去感觉自己游了一段时间,无论是15层楼,还是15本样书,都轻轻松松搞定不在话下。

瑜伽对于我来说,更像是心灵运动。身体虽然在动,但心灵却能够获得极大的平静。夏天,本就温度高,树上的蝉鸣更是加剧了人的烦躁。为了达到静心的目的,或者说只是想浅浅运动一下的话,可以选择瑜伽!帕梅拉,推给想要狠狠出汗的朋友!虽然只有短短10分钟,但帕梅拉老师绝对会给你明显的回报。跟练课程不仅有全身燃脂,还有局部训练,完全可以根据自己的想法定制,随时随地开启“运动一夏”。

编辑养生:八段锦、瑜伽、泡脚都跟上

■徐洁(浙江少年儿童出版社婴童出版分社图画书编辑室主任)

面对炎炎夏日,每个人都有适合自己的消暑小妙招。作为养生控的我主要从环境和饮食上进行调整,为自己消暑降温。我会在工位周围布置一些养眼的室内绿植,既为工作环境增添清新,还能让身心舒适、放松。比如薄荷,它具有独特的、清新怡人的香气,能够提神醒脑,缓解闷热感。

还有常见的绿萝,它喜阴且易养,柔软、舒展的藤蔓不仅能为室内增添一丝活力,还能有效地净化空气,非常适合我们新大楼的办公环境。另外,龟背竹、虎尾兰、仙人掌等也都非常适合摆放在室内。从色彩心理学上看,绿色代表生命与自然、希望与理想,能有效减轻压力与焦虑,促进身心健康。

在单位,我会利用休息时间做一做简单的运动,让自己的筋骨活络起来。比如站起来,伸个大大的懒腰,感受那种从头顶到指尖的舒展,就像小猫伸懒腰一样,既舒服又提神。我还会找机会跑跑腿,送稿子或去其他部门找同事商讨业务,总之尽量寻找机会多走几步,放松放松。眼睛累了,就闭上眼睛,用手指轻轻按摩眼周,给眼睛来个小小的SPA。肩膀和脖子僵硬了,就转转脖子、扭扭肩膀,或者随手拿出“艾草养生锤”,拍拍打打,疏通一下经络。

回到家,换上舒适的家居服,我有时会跟着视频练习八段锦或者瑜伽。八段锦的动作虽然简单,但每次做完都感觉身心特别轻松,好像整个人都被重新充电了一样。每周一次的瑜伽则让我感受



到身体的柔韧性和平衡感的提升,练习完都觉得自己更加优雅了。

此外,我偶尔会去专业的艾灸馆体验一下,那种感觉真的很治愈,尤其是工作一天后,艾灸能让我感到特别放松,肌肉的疲劳也缓解不少。

说起泡脚,其实是我一直想要做却没有坚持下来的事。夏天泡脚是一种古老而有效的养生方式,能促进血液循环,增强新陈代谢,建议大家可以尝试。当结束了一天的忙碌,临睡前要是能用热水泡脚,并在水里放些喜爱的草药包,全身的疲惫都将随着水汽慢慢消散。当然,最重要的还是保持良好作息,早睡早起,这样才能精神满满地迎接新的一天。

编辑手记

作为传统文化类图书出版单位,如何活化古籍,站在需求者角度扩大古籍文献的利用效能,扩大优秀传统文化的影响力是需要深入思考的时代命题。国家出版基金项目《中国珍稀版刻图录》(以下简称《图录》)的出版便是从小角度呈现大命题的一项创新出版工程。

善本古籍的公藏单位,侧重立足于古籍保护与珍本展示,为受众提供原始文物资料;出版行业更多立足于现有资料,针对不同读者需求进行经典文化内容的创新型转化和针对全民阅读的普及化推广。《中国珍稀版刻图录》的出版从出版的商业化需求入手,是让经典古籍活化的尝试。

如何通过一本图录窥探秘藏于高阁的善本古籍版本特征?

书籍是文化的重要载体之一,历经时代变迁留存至今的古籍善本更是中华传统文化的精髓,国家极为重视其的保护传承,时下又新建四大版本馆专门用于版本保存,可见其重视程度。善本大多秘藏于高阁,常人鲜能见其真颜。如果每位学习研究者都想翻检原本,观其雕印旧迹,读其藏书题跋,享受古书之美,几近不可能,也不现实。连从事专业古籍版本研究的专家也不可能做到对每部善本原书的逐页核校和全书翻检,这样也不符合古籍善本保护的要求。如何尽可能多地解决这些不便,让更多人全面接触和直观了解古籍善本的版本问题,成为出版人需要深入思考的命题。

从古籍善本所承载的文字内容来看,作为经典出版物,经过历代传承的注、疏、集解,又经当下影印、点校、释义,如今有各类版本可供购买学习。如果只为了了解其文字和内容信息,可供参考者甚繁,不存在内容阅读和理解的鸿沟。

从古籍所承载的基本版本信息来看,既有专业的研究性出版物,也有专业的大型图录。然而,想通过一本书通览全部古代古籍善本的原书旧式,几近不可能。

从版本研究和对照学习角度来看,只依据文字著述而不见善本原样,不免有纸上谈兵之嫌,出版一本标准化的综合性版本参照图录显得尤为必要。

从传统的书籍文化传承和发展来看,现存古籍善本经历代补配、递修、传统,隐于其中的标点旧痕、印鉴款式、题跋校记,共同形成了一种古籍文化、书文化,也成就了古籍版本鉴定这一特殊行业。

作为普通研究者,一窥善本原貌是不可多得的学习机会。目前大型古籍公藏机构不定期组织的专业古籍大展,普通研究者能借此了解善本原貌,但也仅限于展出的部分页面。

“中华再造善本”工程、“中华善本百部经典再造”工程不同程度解决了这些问题,通过原大、原样呈现,采用宣纸原色影印等制作方式为读者和研究者提供一手的参考资料与原始信息,这无疑也是书籍文化传承的一项重要工作,也为古籍的保护和传承化身千百、方便流传做出探索。但是,作为版本与古籍从业者、研究者,在如此大体量的内容中去分辨、寻找、印证各类版本信息,所花费的时间和精力可想而知。

作为一般的古籍从业者、研究者,能够通过一种有效手段清晰地去了解这些已有的版本信息,为工作和研究快速解决实际问题显得尤为必要。《图录》立足说明这些问题,提供了一种创新解决方案,主要内容提要 and 书影图片皆源于“中华善本百部经典再造”工程,立足于版本鉴定要素进行整理和标识,是一部不同于以往任何图录的,可称之为“版本标准器”的全新功能性图书产品。

如何为研究者提供直观标准的古籍版本鉴定参考?

一是善本品类选择要具代表性。《图录》依托“中华善本百部经典再造”选目,从存世的15000本善本中精选102种,是集全国版本研究专家之力共同认可的品种,品种代表性强。《图录》针对102种版本中的版本鉴定要点对李致所写“鉴定提要”进行重点标注,创新通

《中国珍稀版刻图录》:经典古籍的活化和创新

赵亮亮(三晋出版社编辑)

过图文互证的方式明确其版本特征和流传印迹。

二是作者要具权威性。《图录》由国内古籍版本研究第一人李致忠依所选善本的版本研究撰写鉴定提要,简略说明版本鉴定的要点,所述精准,为版本研究的最新成果。古籍版本民间收藏第一人韦力依李致忠所述“鉴定提要”内容再为扩充,担任批注工作,结合所选善本的特点和历史背景进行知识拓展。两位版本研究者联手,既兼顾学术性又增加可读性。

三是内容要兼具资料性和实用性。《图录》综合所选善本特点,对照在琳琅书坊陈列的、原样高清影印出版的《中华善本百部经典再造》所选102种图书,再综合作者所述文字内容选择相关图文结合内文所述要点进行图文印证。“原大”展示、“原色”再现、“原样”佐证,力主从这三方面确保版本鉴定文字所述为标准特点的“图证”,也从一定程度上说明可作为“版本标准器”的权威性。

如何从设计形式和内容上体现图书的实用价值?

《图录》在内容编排和整体呈现形式上“崇古但不泥古”,在做好经典文脉传承的基础上有结合当代的、新的、活化的内容体现。

一是整体版式设计的继承与创新。中国传统的古籍批注除点校另著别本外,很重要的一项就是在原有图书页面的天地脚进行眉批和注释。明末的毛晋及其子毛扆除雕印图书和钞本传世外,也有大量批注本流传,具有文献价值;清代的“顾批黄跋鲍校”也是依古代校书传统而来,更为发扬光大;最为经典的为明代凌濛初刻《世说新语》四色套印本,将三种批校合刊于一书,再造新典,将图书的印刷与美观提升一个境界,批注从色泽和形式上得到了完美统一。

《图录》的版式呈现即从此而来,每种善本鉴定提要所用的乌丝栏文武边框与黑色内文相区别,采用淡蓝色,与经典的图书珍稀蓝印本再相呼应;提要内容用仿宋,以当下常用字体呼应宋版经典,从细节处体现从古至今的书文化传承。韦力的批注内容采用四周朱批的方式展示,用类似手写体的启功进行呈现。原书版心外的再批注,一是作为古籍经典校注方式的时下传承;二是为鉴定及善本要点特征与内页进行对应说明。这样的编排,既能精准体现鉴定要点,又能带来视觉愉悦。

二是外包装设计的继承与创新。外包装采用硬质圆套,是原本线装图书传统装帧方式的传承,但形式和色调又体现了当下的技术和审美需求。经典的传统蓝色调被更容易为当下读者接受的咖色所替代,线装书传统的别子式搭扣被精工细作的暗扣磁吸工艺和木雕“书”板所代替,显简洁与整齐的同时,更体现的是经典版本的各项元素特征。

三是内外设计细节呼应的继承与创新。封套木板所用“书”字取自明代廖莹中世禄堂所刻“无上神品”的《昌黎先生集》中所用字体,取经典元素点睛。封面所用裱布颜色与南宋雕印旧纸颜色相类似,封面与函套内外之间的色调反差体现庄重之美。“劝刻书说”与“出版说明”的简牍式呈现,将文字记录追溯到更远的秦汉时期,从形式和内容上呼应书文化的源远流长、传承有序。

出版社和编辑经过一系列的组稿、编排、设计、出版、印刷流程,最终将《图录》以区别于往常版本研究图录和图书内容考证的展现方式实现了经典古籍的“活化”,以一般人读得懂、看得明的形式进行“创新”。这项出版工作也得到了读者和业内专家的一致认可,获得国家出版基金项目资助的同时也受行业认可,获2022年全国古籍出版社百佳图书一等奖、2022年度山西出版传媒集团原创出版奖。



业者观察

董宇辉离职,出版人还需关注哪些信息?

近日,有关“新东方否认董宇辉离职补偿说法”引发热议。8月2日,新东方微信公众号发表声明称,在新东方集团2024财年第四季度财报会上,有分析师问到公司给董宇辉老师支付的相关成本和费用时,用了one-time compensation一词。该表达,被有些人误解为新东方集团为了辞退董宇辉老师而给他的一次性离职补偿。

声明称,与辉同行从新东方甄选的剥离,是双方互相友好磋商并达成一致的结果,不存在辞退一说。公司安排将与辉同行自成立以来的所有收益,以及与辉同行股权转让相关的全部款项支付给董宇辉,是对董宇辉和与辉同行未来继续发展的支持,而不是离职补偿金。声明一出,有关“俞敏洪和董宇辉到底是谁成就了谁”的话题被网友热议。

董宇辉:开始独立运行
第三方平台数据显示,自7月25日东方甄选发布公告宣布与辉同行独立运营后的5天内,与辉同行销售额突破1亿元大关。其中,7月26日销售额超过5000万元,剩余几日销售额也均稳定在1000万元以上。另据统计,与辉同行独立后5天,抖音号涨粉超60万,日均涨粉12万,粉丝总量已超2200万。

图书营销“流量密码”何去何从
对于书业来说,自2022年开始,以董宇辉为代表的东方甄选图书直播以其文化意味浓厚,凸显图书直播知识属性的风格,形成了独具特色、广受认可的直播模式。据此前媒体公开报道,仅东方甄选一个平台的图书总销量,若以产品上市后的6个月为单位计,就高达1240万册。当年,东方甄选已然成为出版业独领风骚的带货大王。

据记者了解,与辉同行基本上是按1:1复刻东方甄选打造,但二者调性已不太一样。如,与辉同行至今没有卖过东方甄选自营产品。二者“分手”后,“去董宇辉化”的东方甄选以矩阵化、自营产品为重点发力方向,而与辉同行更多面向文旅产品,更像是一个拥有超头IP的MCN机构。值得注意的是,与辉同行最新发布的直播专场预告中也没有出现董宇辉的身影。一度成为出版机构图书营销“流量密码”的董宇辉,未来会如何发展?出版业是否会迎来更多“董宇辉”的出现?我们拭目以待。